وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

محاضرة بعنوان

**(التدريب الرياضي و خصائصه و واجباته)**

مقدمة من قبل

(م.م.حسن حيدر داود)

**مفهوم التدريب الرياضي**

يرى البعض أن كلمة التدريب مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية وتعني (يسحب ) أو (يجذب)

التدريب لغة: كلمة مشتقة من الجذر الثلاثي درب ودرب الشيء أي عودة وطوعه والاسم منها تدرب وتدريب

ان هذا ان هذا المعنى للتدريب هو توضيح لكل ما جاء اعلاه من انه عملية تعويد وتكيف الاجهزة العضوية للفرد لأداء العمل المطلوب . عليه عرق الكثير من المختصين في المجال الرياضي من وجهات نظر خاصة أما خليجية أو ميكانيكية أو بدنية ونفسية وتربوية أو مجموع وجهات النظر هذه ومن وجهة نظر (صالح شافي العائدي) ان التدريب الرياضي هو عملية تكييف بأحداث تغيرات في عمل الاجهزة الوظيفية من خلال أداء تمرينات مناسبة لنوع العمل أو النشاط المطلوب .

وعرف ( Harre) أحد علماء التدريب الرياضي جمهورية المانيا الديمقراطية ان التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد الى اعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار كما تسهم بنصيب وافر في اعداد الفرد للعمل والانتاج والدفاع عن الوطن

وعرفه (محمد حسن علاوي) أنه عملية تربوية تخضع للأسى والمباديء العلمية وتهدف اساساً الى اعداد الفرد لتحقيق اعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من انواع الانشطة الرياضية

وعرفه (عامر فاخر شغاتي) بانه الاعداد الكامل للبدن و النفس لتحقيق افضل النتائج من خلال اهداف معينة الى اعداد الرياضي او الفريق الى المستويات العليا في الالعاب المختلفة و تطور التدريب الرياضي عبر تطورالاجيال حتى يكون له نظام خاص و بهدف الى تحقيق الوصول الى المستويات العليا.

**ومن خلال ما ذكر يمكن ان نحدد اهداف التدريب الرياضي وهي**:

ا- تحسين ورفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة

٢- رفع وتطوير مستوى الانجاز الرياضي في نوع النشاط الممارس

٣- إعادة التأهيل ((العلاج الطبيعي)

4- تأمين العلاقة الخاصة بوحدة الفريق

5- تحسين و تقوية حالة الرياضي الصحية

6- تنمية و اتمام الاداء الخططي عن طريق تعلم خطط المنافس

7- تحسين حرية الاختيار(الارادية)

8- منع حدوث الاصابات

**خصائص التدریب الریاضی**

يختلف التدريب الرياضى عن سائر الوسائل الأخرى للتربية الرياضية الى تستهدف التأثير على الفرد ، كدرس التربية الرياضية بالمدرسة ، أو نشاط وقت التاريب الریاضی مايلي :

1 – أن الهدف الرئيسى من التدريب الرياضى هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية . وعلى ذلك فإن التدريب الرياضى يشكل أساس ما يسمى « برياضة المستويات ، أو الرياضة البطولات – ، أى ممارسة النشاط الرياضى بغرض تحقيق أحسن ما يمكن من مستوى رياضى في البطولات أو المنافسات الرياضية المحتلفة .

وطبقا لهذا المفهوم فإن ممارسة النشاط الرياضى بغرض شغل أو قضاء وقت الفراغ ، أو بهدف الروایح ، أو لمحاولة اكتساب اللياقة البدنية العامة ، ما هى إلا أساليب أخرى لممارسة النشاط الرياضى تدخل تحت نطاق ما يسمى «بالرياضة الشعبية – أى ممارسة غالبية أفراد الشعب للنشاط الرياضى دون محاولة الوصول التفوق الریاضی، آودون تخصص دقیق فی نشاط ریاضی معین" ولكى يمكن تحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضى يسعى إلى تنمية وتطوير كل من القوى البدنية ( كالقوة العضلية والسرعة والتحمل) . . . إلخ ، والقوى الفنية ( كالمهارات الحركية الرياضية والقدرات الحطاطية) ، والقوى النفسية آلفرد الریاضی ومحاولة استخدامها وتوجیهها خو تحقیق أعلی مستوی ممکن ف نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية . وعلى ذلك فإن حمل عملية التدريب الرياضى. يتميز بارتفاع درجة شدته وكيته - وهذا يعنى استخدام مختلف التمرينات أو الأنشطة البدنية ، أو المنافسات الرياضية التى تتميز بقوتها وشدتها. أو التى تتميز بطول فترة تكرارها، والى تتطلب قيام الفرد الرياضى ببذل أقصى ما يمكن من جهد حتى يمكن بذلك سرعة تطوير وتنمية كل هذه القوى إلى الدرجة القصوى.

٢- من أبرز الحصائص التى تميز التدريب الرياضى في العصر الحديث اعتماده على المعارف والمعلومات العلمية. فالتدريب الرياضى الحديث يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية والإنسانية كالطب الرياضى والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضى والتربية وعلم الاجتماع الرياضى والسيبرنطيقا والرياضيات وغير ذلك من المعارف والمعلومات التى ترتبط تطبيقاتها بالمجــال الرياضى

ولقد كانت الموهبة الفردية قديما- في الثلاثينات والأربعينات – تلعب دوراً كبيراً في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية. أما الآن فإن إمكانية وصول الموهبة إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب العلمى الحديث قد أصبح أمراً مستبعداً.

3 – أن التدريب الرياضى عملية تربوية ذات صبغة فردية ، لدرجة كبيرة إذ أنها تراعى الفروق الفردية من حيث درجة المستوى أو العمر أو الجنس . فعلى سبيل المثال يختلف تدريب الناشى عن تدريب لاعب الدرجة الثانية ، ، الذى يختلف. بالتالى عن تدريب اللاعب الدولى . كما يختلف تدريب البنين عن تدريب البنات فى نواحى متعددة . حتى فى الفريق الجماعى الواحد كفريق الكرة الطائرة أو الكرة السلة أو كرة القدم مثلا. ، تختلف عملية التدريب الرياضى لكل لاعب طبقا لمركزه فى الفريق ، وما يتطلبه هذا المركز من مهارات وقدرات وصفات بدنية أو نفسية معينة . كما تراعى عملية التدريب الرياضى الفروق الفردية بين أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة من حيث الصفات المميزة لكل نشاط. فعلى سبيل المثال يختلف تدريب راى الجلة أو القرص عن تدريب المصارع ، ويختلف تدريب السباح عن تدريب لاعب كرة السلة ، الذى يختلف بالتالى عن تدريب لاعب تنس الطاولة وهكذا. ويتطلب ذلك كله اختيار طرق متعددة للتدريب الرياضى ، وطرق متعددة لتشكيل حمل التدريب وفترات الراحة. كا يتطلب التركيز على نواحى بدنية ونفسية معينة ، واستخدام وسائل مختلفة للرعاية والإشراف والتوجيه. وعلى ذلك نجد أن خطط التدريب المحتلفة تضع في اعتبارها عامل الفروق الفردية سواء بين الأفراد أو بين الأنشطة الرياضية المحتلفة .

4 - أن التدريب الرياضى عملية تتميز ، بالامتداد ، أو، الاستمرار ، وليس ، بالموسمية ، - أى أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضى وتزول . وهذا يعى أن الوصول لأعلى المستويات الرياضة العالية يتطلب - أولا الاستمرار في التدريب طوال أشهر السنة كلها. إذ أننا نخطى حينما تترك التدريب الرياضى عقب انتهاء المنافسات الرياضية ونركن للراحة التامة ، إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى الفرد ويتطاب البدء من جديد لمحاولة تنمية وتطوير مستوى الفرد عقب فترة الهدوء والراحة. وبطبيعة الحال يتأسس ذلك كله على التخطيط المنظم لعملية التدريب الرياضى (خطط التدريب طويلة المدى -- خطط التدريب قصيرة المدى سـ خطط التدريب السنوية - خطط التدريب المرحلية - خطط التدريب الأسبوعية) .

5 – يؤثر التدريب الرياضى في تشكيل أسلوب حياة الفرد بدرجة كبيرة. إذ أن طبيعة النشاط الرياضى الذى يتميز بالمستوى العالى (رياضة المستويات أو البطولات ) تتطلب من الفرد لریاضی ضرورة تشکیل آساوب حیاته. کنظام حياته اليومية والتغذية والنواحى الصحية... إلخ بصورة تسهم بجانب عمليات التدریب الریاضی فی رفع المستوى الرياضى للفرد إلى أقصى درجة ممكنة. وعلى ذلك نجد أن التدريب الرياضى يتطرق إلى جميع أوجه حياة الفرد ، ويصبح – في معظم الأحيان – عاملا هاما تتأثر به طريقة حياة الفرد وأسلوب

٦- يتميز التدريب الرياضى بالدور القيادى للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية من ناحية الفرد الرياضى. إذ يقع على كاهل المدرب الرياضى العديد من المهام التعليمية والتربوية التى تسهم في تربية الفرد الرياضى تربية شاملة ، متزنة وتتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية.

ويتطلب الأمر اتصاله المباشر بالعديد من المؤسسات التربوية الى ترعى اللاعب كالأسرة والمدرسة وغيرهما وضرورة إيجاد العلاقات التعاونية الإيجابية معها.

**واجبات التدریب الریاضی**

این ضیان الوصول بالفرد لا أعلی مستوی ریاضی ممکن یلوی علی علیة التدريب الرياضى مسئولية تحقيق واجبات معينة . وتتلخص أهم الواجبات التى يجب على عملية التدريب الرياضى تحقيقها فيما يلى :

(ا) الواجبات التعليمية .

(ب ) الواجبات التربوية.

ويجب علينا مراعاة أن الواجبات التعليمية والواجبات التربوية يرتبطان معاً ارتباطاً وثيقاً ويكونان وحدة واحدة.

(1) الواجبات التعليمية : تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التى تستهدف التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف الفرد الرياضى.

وتشمل أهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضى على ما يلى :

1 - التنمية الشاملة المتزنة الصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل ... إلخ والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد.

٢- التنمية الحاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد. ٣ - تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضى التخصصی و للازمة الوصول الا أعلی مستوی ریاضی .

4 – تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية المنافسات الرياضية في نوع النشاط الریاضیالتخصصی.

ه – اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحى الفنية للأداء الحركى وعن النواحى الحططية وعن طرق التدريب المحتلفة والنواحى الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضى وعن القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية ..الخ .

(ب ) الواجبات التربوية : تتضمن الواجبات التربوية كل المؤثرات التربوية المنظمة الى تستهدف تطوير السمات الحلقية والإرادية وغيرها من مختلف الحصائص والملامح الأخرى للشخصية " . وتشتمل أهم الواجبات التربوية لعملية التدريب الرياضى علی ما يلي :

1 – تربية النشء على حب الرياضة ، والعمل على أن يكون النشاط الرياضى ذو المستوى العالى من الحاجات الأساسية للفرد.

۲- تشکیل مختلف دو فع وحاجات ومیول الفرد ولارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الوطن، وذلك عن طريق معرفة الدور الإيجابى الهام الذى تسهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المحال .

٣ - تربية وتطوير السمات الحلقية الحميدة كحب الوطن والحلق الرياضى والروح الرياضية . . . إلخ .

4 – تربية وتطوير الحصائص والسمات الإرادية كسمة الهادفية وسمة المثابرة وسمة ضبط النفس ومة الشجاعة والجرأة وسمة التصميم ... إلخ ". وفي ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب

الرياضى إلى 4 عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق واجب معين ، وهذه العمليات هي :

1. اعداد البدنی

يهدف الإعداد البدنى إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة.

۲ - الاعداد الهاری و خطاطی: يهدف الإعداد المهارى والخططى إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الحطاطية التى يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها. والإعداد المهارى والخطعلى يكونان وحدة واحدة ، إذ أن المهارات الحركية الرياضية هى الى تشكل أساس الأداء الخططى ، هذا بالإضافة إلى أن عملية تعليم المهارات الحركية ينبغى أن تخضع أساسا لوجهة النظر الخططية .

٢ – الإعداد المعرفى ( النظرى ) :

بهدف الإعداد المعرفي (أو الإعداد النظرى ) إلى إكساب الفرد الرياضى مختلف المعارف والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضى حى يستطيع الاستفادة من هذه المعلومات والمعارف أثناء اشتراكه في عمليات التدريب الرياضى أو فى أثناء المنافسات الرياضية وبذلك يستطيع آلفرد الریاضی آن يسهم بصورة إيجابية فى تنمية مستواه الرياضى

4 - الاعداد الربوی - النفسی :

يهدف الإعداد التربوى - النفسى إلى إعداد الفرد من النواحى التربوية . والنفسية. ويجب علينا النظر إلى هذه العمليات الأربعة على أنها مكونات مترابطة ، لعملية واحدة هى عملية التدريب الرياضى. ولذا ينبغى الاهتمام بها جميعاً حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية.

**المصادر**

1. محمد حسن علاوي:علم التدريب الرياضي،ط12،القاهرة ، دار المعارف،1992
2. صالح شافي العائذي:التدريب الرياضي افكاره و تطبيقاته،سوريا، دار العراب،2011
3. عامر فاخر شغاتي:علم التدريب الرياضي(نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا)،بغداد، باب المعظم،مكتب النور،2011
4. محمد عبدالحسن:علم التدريب الرياضي،ط2،بغداد،2012